

2020年11月/メガロス八王子 アクアプログラムタイムスケジュール/月曜日～木曜日・土曜日・日曜日

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		土曜日		日曜日	
	スクールプール		スクールプール		スクールプール		スクールプール		スクールプール		スクールプール	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
8:30	[8:30 OPEN]		[8:30 OPEN]		[8:30 OPEN]		[8:30 OPEN]		[9:30 OPEN]		[10:00 OPEN]	
9:00												
9:30	HIIT AQUA 10:00~10:10											
10:00	マインドフルネス 10:10~10:20 【瞑想系プログラム】		Aqua ZUMBA 10:00~10:30 工場 協賛		アクアダンス 10:00~10:30		アクアダンス 10:00~10:30		ジュニア2 8:50~10:00		ジュニア2 8:50~10:00	
10:30	T-crush 10:30~11:00		<ベビースクール> 10:30~11:30		Aqua ZUMBA 10:35~11:05 工場 協賛		<ベビースクール> 10:30~11:30		<ベビースクール> 10:00~11:00		ジュニア2 10:00~11:00	
11:00									アクアフィットネス 11:05~11:35 早川 協賛		ジュニア1 11:00~12:00	
11:30											ジュニア1 11:00~12:00	
12:00	スイムトレーニング 12:00~12:30		クロール・背泳ぎ(応用) 12:00~12:20		マスターズサークル 12:00~13:00 (有料登録制)		アクアフィットネス 12:00~12:30 早川 一江		スイムトレーニング 12:00~12:30		キッズ 12:00~12:30	
12:30			バックstroke・平泳ぎ(入門) 12:30~12:50				AI CHI Basic 12:35~12:55 早川 一江				キッズ 12:00~13:00	
13:00	スイムスクール (有料登録制)		スイムスクール (有料登録制)		スイムスクール (有料登録制)		スイムスクール (有料登録制)		ジュニア1 13:00~14:00		キッズ 13:00~14:00	
13:30									ジュニア1 13:00~14:00		キッズ 13:00~14:00	
14:00			特別プログラム 2コース使用				特別プログラム 2コース使用		キッズ 14:00~15:00		アクアダンス 14:05~14:35	
14:30									キッズ 14:00~15:00		アクアダンス 14:05~14:35	
15:00	キッズ 15:00~16:00		キッズ 15:00~16:00		キッズ 15:00~16:00		キッズ 15:00~16:00		キッズ 14:00~15:00		アクアダンス 14:05~14:35	
15:30	キッズ 15:00~16:00		キッズ 15:00~16:00		キッズ 15:00~16:00		キッズ 15:00~16:00		キッズ 14:00~15:00		アクアダンス 14:05~14:35	
16:00	ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00	
16:30	ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00		ジュニア1 16:00~17:00	
17:00	ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00	
17:30	ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00		ジュニア2 17:00~18:00	
18:00	ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00	
18:30	ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00		ジュニア3 18:00~19:00	
19:00	選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00	
19:30	選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00	
20:00	選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00		選手クラス 19:00~21:00	
20:30									スイムスクール (有料登録制)		スイムスクール (有料登録制)	
21:00									マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)		マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)	
21:30									マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)		マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)	
22:00									マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)		マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)	
22:30									マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)		マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)	
23:00									マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)		マスターズサークル 21:00~22:00 (有料登録制)	

11月のフリー遊泳日

【フリー遊泳日】
15日(日)・30日(月)

*スキル系・コンディショニング系プログラム(黄色)・ファン系プログラム(ピンク色)
パーソナルレッスン(緑色)が中止となり、その時間帯フリーでプールをご利用いただけます。
*スイムスクール、ベビースクール、キッズ・ジュニアスクール・選手クラス
【青色・緑色】は通常通り実施いたします。

アクアプログラム参加方法

- 1 スキル系プログラム(黄色)は当日台帳に氏名をご記入ください。
- 2 レッスン開始時間にプールサイドでお待ちください。

アクアプログラム参加時の注意事項・ご案内

- *同種目で「入門系プログラム」と「応用系プログラム」併せてのご参加はご遠慮ください。
 - *スキル系レッスンの種目は、入門・応用ともに異数回(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)となっております。
 - *レッスン開始後5分過ぎた後のレッスンへの参加及び途中退場は安全管理上ご遠慮ください。
 - *体調管理をお願いいたします。体調に異変を感じた場合は早急にお近くのスイミングスタッフまでお申し出ください。(レッスン前に脈・血圧ををご確認ください。)
 - *定員制のプログラムに関しましては1時間前からプールカウンターにて受付いたします。(先着順)
 - *スイムスクールは登録制(別料金)となります。
 - *パーソナルレッスンは事前予約制(別料金)となります。
- 毎月20日予約受付日。休館日の場合21日。

施設利用時の注意事項・ご案内

- *プールご利用の際には必ずシャワーを浴び、お化粧は薄とし、貴金属類は外していただく。
- *レッスン開始時刻に参加者がいない場合は、クローズとなります。
- *ご案内しておりますコース帯は、プール利用状況により変更場合がございます。
- *スクールで使用しないコースに関しては、フリーでの遊泳が可能となります。
- *イベント実施などによりスケジュール変更、中止になる場合がございます。
- *アクアビキスの人数により、コース帯が変更になる場合がございます。

お知らせ

- プログラムの定員は1コース10名までとなります。最大50名です。プログラムにご参加の際は台帳をご協力をお願い致します。
- 火曜日・木曜日 14:00~15:00で特別プログラムがあります。10月上旬ごろ告知します。

変更点

- 火曜日・木曜日 14:00~15:00 特別プログラム 増設
- *内容は10月上旬告知致します。
- *アクアプログラムはコロナウイルス感染予防のため1コース10名で行います。

パーソナルレッスンのご案内

- | | |
|---|---|
| <p>■SEICA(月4回・1回60分)
参加費 会員35,200円(税込) 一般44,000円(税込)
受付方法 スイミングコーチへ直接予約
~受付の流れ~
①担当コーチと4回分のスケジュールを決めていく。
※レッスンコース確保のため、レッスン予約時より2週間以降の日にちからとなります。
②メインフロントにてご入金。
③レッスン開始!!!</p> | <p>■パーソナルレッスン(30分)
参加費 3,300円(税込)
受付開始日 前月の20日(金曜の場合は21日)
受付場所 プールカウンター、メインフロントでご予約可能です。
※お一人最大2種まで予約可能です。
※ご予約のレッスンを全て消化した後、改めて最大2種の予約が可能です。
※受付初日はメインフロントのみでの受付となります。
※キャンセルのご連絡をレッスン開始までにご連絡をいただいた場合は振替が可能となります。</p> |
|---|---|